

## A szerkesztőktől...

### Egészségfejlesztőt mindenkinek!



*Túlzó a cím? Meglehet.* Nemrégiben egy egészségtudományi konferencia jeles kutatójától hallottam azt a kijelentést, hogy „nem lehet mindenki mellé egészségfejlesztőt állítani”. De valóban nem lehet? És egyáltalán, miért kellene egészségfejlesztőt „állítani” mindenki mellé?

Ez utóbbi kérdésre 1986 óta megvan a válaszuk, mégpedig az Egészségügyi Világszervezet részéről. Éppen harminc évvel ezelőtt, Ottawában, egy egészségügyi világkonferencián jutottak arra a konszenzusra az egészségtudományok meghatározó szaktekintélyei, hogy a legtöbbszörben egy életveszélyesen ellentmondásos kép él az egészségügyi ellátással kapcsolatban.

Nagyon sokan gondoljuk úgy, hogy a baj, a betegség csak másokkal történhet meg, velünk sohasem. Ettől a hamis biztonságérzettől felbátorodva évekig, évtizedekig élünk azután mozgáshiányosan, egészségtelenül táplálkozva, kialvatlanul, dohányozva, örömtelenül, idegesen, feszülten és szabadidőnket értelmetlenül töltve. Valahol mélyen tudjuk, hogy ennek így nem lesz jó vége. Amikor azután tényleg bekövetkezik a baj, akkor meglepődve tapasztaljuk, hogy megrendült egészségünk helyreállítására a legfejlettebb egészségügyi ellátórendszernek, és a legjobb szaktudással rendelkező orvosoknak is csak korlátozott lehetőségei vannak.

Nem szeretném azonban azt a képet sem kelteni, hogy az egészségi problémák esetében csak mi, az egyén, a személy lennénk kizárólag felelősek. A társadalom, a gazdaság és a tudomány jelenlegi fejlettsége alapján legalább 75 egészségben töltött életévvel számolhatnánk, de erre sajnos közel sem mindannyiunknak van egyforma esélye. Néhányunk esetében ez az esély már a fogantatás pillanatában sincs meg. De az egészséges életre való esélyünket a genetikán kívül még számos más, egyéni erőfeszítésünkön és döntési szabadságunkon kívül eső tényező ronthatja. A család anyagi helyzetétől kezdve, amelybe beleszülettünk, a tiszta természeti környezethez való hozzáférés lehetőségén át a közbiztonságig, nagyon sok külső környezeti hatásnak vagyunk kiszolgáltatva.

A fenti gondolatmenet kibontása után, az ottawai egészségügyi konferencia tudósai azt a tanulságot fogalmazták meg, hogy az egészséges életre való esély javítása nem csak az orvosok feladata. Mindig, mindenhol, mindenkinek tennie kellene ezért valamit, a mindennapi élet legváltozatosabb színterein „ott, ahol [az ember] tanul, munkát végez, játszik és szeret” – mondja az Ottawa Charta.

Meg kell tehát tanulnunk használni azt a kincsesbányát, amely az örömmel végzett rendszeres szokásainkban rejlik, az egészséges életre való esélyünk javítása érdekében. Az egészségfejlesztés tehát valahol arról szól, hogy miként lehet aktívan, jóízűen táplálkozva, strapabíróan, szenvedélyesen, jókedvűen, magabiztosan, bennünket szerető emberek közt értelmes életet élni. Arra az alapra építve, ami adatott, de tudatosan élve azzal a választási szabadsággal is, melyet szintén megkaptunk.

*Szép álom? Költői túlzás? Talán igen.* Terep Szemle című kiadványunkban épp azt szeretnénk megmutatni, hogy bizony a mai Magyarországon is lehet reális cél az, hogy ilyen módon is törekedjünk egészségeséyleink javítására. Nem gondoljuk, hogy mindannyiunk mellé egészségfejlesztőt kellene „állítani”, hiszen végső soron a saját életünkért saját magunk vagyunk a felelősek. Azt viszont valljuk, hogy mindenki számára elérhetővé kellene tenni egy olyan szakembert, aki a fenti pozitív egészségfogalmat képes a mindennapjainkban képviselni.

Hallgatóink néhány nappal ezelőtt arról adtak számot szakmai vizsgájuk keretében, hogy képesek egy közösségben – főként munkahelyi közösségben – hitelesen, lelkesen, de mégis tapintatosan képviselni az egészséget. „Élő lelkiismeretként”, ahogy az egyik munkahelyen fogalmaztak. Bemutatták, hogy képesek meglátni egy közösség életében azt, hogy miként lehet *ott* egészségesebben élni. Megmutatták, hogy egyéneket és csoportokat egyaránt képesek új, egészségesebb szokások kialakításába bevonni. És mindezt úgy, hogy közben jókedvet csempészték sok-sok ember szürke hétköznapijaiba.

*Ifjonti hév? A fiatalság mindent elsöprő vitalitása? Biztosan az is.* De mi, oktatók, az asztal másik oldalán, abban bízunk, hogy ők, a most vizsgázott hallgatóink is kapnak esélyt.

*Esélyt arra, hogy a lelkesedésük tapasztalattá érhessen, és valóban egészségfejlesztőink lehessenek.*

Ebben bízva adjuk közre munkájuk gyümölcsét...

**Dr. Lippai László**

főiskolai docens

az egészségfejlesztés specializáció

specializáció-felelőse

terepgyakorlatot koordináló oktató

## A szerkesztőtől...



Nagy örömmel és büszkeséggel ajánljuk az Olvasók figyelmébe Intézetünk legújabb kiadványát, a 3. éves egészségfejlesztő specializációban résztvevő hallgatók terepgyakorlati munkájáról szóló beszámoló gyűjteményét. Hallgatóink tanulmányaik utolsó évében a saját maguk által választott munkahelyeken kezdik meg terepgyakorlati tevékenységüket. A munkahelyek palettája rendkívül színes; megtalálhatók köztük köznevelési intézmények, kis- és családi vállalkozások, több száz főt foglalkoztató profitorientált cégek, de még büntetésvégrehajtási intézmény is. Az itt közreadott írások ezeken a terepgyakorlati helyeken végzett két féléves küzdelmes és állhatatos munka összegzései.

A terepgyakorlati beszámolókkal kapcsolatban több célkitűzésünk is volt. Egyrészt szerettük volna, hogy a terepgyakorlat lezárultával – a tapasztalati tanulás jegyében - a hallgatók visszatekintsenek a saját munkájukra, és fogalmazzák meg reflexióikat azzal kapcsolatban. Ahogy a beszámolókból olvasható, ez a cél meg is valósult; a hallgatók leírták, hogy milyen kihívásokkal kerültek szembe az egyes terepgyakorló helyeken, hogyan vették az akadályokat és mennyi tapasztalattal gazdagodtak ezáltal. Ők maguk fogalmazzák meg, hogyan vált élővé az a tudás, melyet tanulmányaik első két éve során szereztek, hogyan nyertek értelmet korábbi tantárgyak a terepgyakorlati munka által. Azt is ők írják, hogy milyen érdekes, ahogyan egy kötelező egyetemi feladat valódi életszerű kihívássá válik, mely által nemcsak szakmailag fejlődik az ember, hanem önmagával kapcsolatban is sokat megtud.

A hallgatók egyéni fejlődésének összegzésén, dokumentálásán túl a terepgyakorlati beszámolókkal és azok közzétételével célunk volt az is, hogy egy szélesebb közönség is megismerje az egészségfejlesztők munkáját, vagyis azt, hogy mit is tehet ez a szakember - sajátos kompetenciái birtokában - az egyik legfontosabb egészségfejlesztési szintéren, a munkahelyen, és hogy tevékenysége által mennyit profitálhat egy közösség vagy az egyes egyén. A terepkoordinátori véleményekből kiderül, hogy nagyon sokat, mert ezek a leendő egészségfejlesztők információt adtak, ösztönöztek, életmódváltozásra sarkalltak, és ezáltal

jótevény folyamatokat indítottak el ezekben a szervezetekben. Pedig ők még „csak” kezdők...

Végül, de nem utolsó sorban, kimondott célunk volt, hogy az itt megszülető írásokat a hallgatók tegyék a szakmai portfoliojuk részévé. A nyugat-európai gyakorlat szerint a szakmai portfolio a személyes és a szakmai életút támogatására szolgál, láthatóvá teszi a szakmai tapasztalatokat és az elért eredményeket. Előnyökkel indul a munkaerőpiacon az az egyén, aki nem csak a hagyományos önéletrajzzal, hanem szakmai portfolioval kezd bele az álláskeresésbe. Nemcsak azt reméljük azonban, hogy ezek a beszámolók bekerülnek a szakmai portfóliókba, hanem azt is, hogy segítünk a hallgatóinknak ezáltal kialakítani azt a gyakorlatot, hogy minden egyes későbbi munkatapasztalatukról, produktumukról, készítsenek ilyen összegzést, hogy láthatóvá tegyék azt saját maguk és mások számára is. Ezáltal szeretnénk hozzájárulni hallgatóink sikeres munkaerőpiacra lépéséhez és tudatos életpályatervezéséhez.

Ezekkel a gondolatokkal ajánljuk figyelmükbe ezt a gyűjteményt, melynek egyes beszámolóit a szakemberré válás szép pillanatképeit rögzítik. Válogassanak belőle kedvükre!

Jó terepszemlét!

**Kis Bernadett**  
tanársegéd  
terepgyakorlatot koordináló oktató